



お知らせ

よごう

令和7年1月10日号
四郷地区市民センター
☎ 321-2021・FAX 320-2090
四郷地区団体事務局
☎・FAX 322-5675
四郷地区HP <http://yogou-mie.com/>



あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いたします

四郷地区市民センター・四郷地区団体事務局職員一同



感謝状が贈呈されました

笹川安全なまちづくり委員会が「平素から地域警察業務に深いご理解とご協力を寄せられ地域の安全安心の確保に多大な貢献をされた」として、四日市南警察署長感謝状が贈呈されました。



令和6年度 笹川交流事業「ワールドツアー in Sasagawa」③

比べてみよう！世界の音楽 ～日本・中国・ペルー～

- ★日時：2月1日（土）14：00～16：00
- ★場所：四郷地区市民センター2階 大会議室
- ★対象：主に四郷地区在住の方
- ★定員：40名（先着順）参加無料
- ★内容：日本・中国・ペルーの各国出身の方からそれぞれの国の音楽を紹介していただき、参加者同士の交流を深めます。
- ★主催：四郷地区市民センター ★共催：多文化共生サロン
- ★後援：笹川連合自治会、笹川地区協議会



【申込み・問合せ先】

1月31日（金）までに四郷地区市民センターへ ☎ 321-2021

回 覧													

季節の和菓子づくり教室

プロによる手ほどきを受けながら、和菓子を作ってみませんか？

- ♪日時：2月5日（水）14：00～15：30
 - ♪場所：四郷地区市民センター2階 調理室
 - ♪講師：「夢菓子工房 ことよ」岡本 伸治さん
 - ♪対象：四郷地区在住の方
 - ♪定員：12名（先着順）
 - ♪材料費：1,000円
 - ♪持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、お持ち帰り用の袋
 - ♪主催：四郷地区市民センター
- ※申し込み期間：1月16日（木）～31日（金）
【申込み・問合せ先】四郷地区市民センター ☎ 321-2021



子育て支援事業

絵本の読みあそびライブ

〈再掲載〉

絵本の読み聞かせと楽しいトークを組み合わせた「読みあそびライブ」がやります！しんちゃんと一緒に大声で、たくさん笑いましょう！

- ♪日時：1月17日（金）10：30～
- ♪場所：四郷地区市民センター2階 大会議室
- ♪講師：ブックドクターしんちゃん（三浦 伸也さん）
- ♪対象：未就園児とその保護者
- ♪定員：親子20組（先着順）※参加無料



ブックドクターとは？

その時その場にあった絵本を選び、絵本を通してみんなの元気を取り戻す手助けをするのが“ブックドクター”。しんちゃんは、みんなに笑顔を届けるため、絵本を片手に全国各地を飛びまわっています。

「かっぱっぱ」がやってくるよ！みんなで遊ぼう！

笹川保育園、民生委員児童委員、センター職員有志の劇団「かっぱっぱ」が、絵本の読みあそびを行います！歌に合わせた手遊びや、絵本の読み聞かせなどで親子一緒に楽しんでいただけます。ぜひ遊びに来てくださいね♪

- 日時：2月27日（木）10：30～11：30（出入り自由）
- 場所：四郷地区市民センター2階 大会議室
- 内容：かっぱっぱダンス、パネルシアター、大型紙芝居、手あそびなど
- 対象：未就園児とその保護者
- 定員：親子20組（先着順）※参加無料
- 申込み：1月15日（水）より



共催：四郷地区民生委員児童委員協議会・笹川保育園子育て支援センター
四郷地区市民センター

【申込み・問合せ先】四郷地区市民センター ☎ (059) 321-2021



2024 年度ふれあい事業 たぶんかカフェ⑥

～多文化共生サロンは、みんなのふれあいの場～

* 「あなただけのひな人形」を作しましょう *

多文化共生サロンは、外国人市民と日本人市民がふれあう場所として“たぶんかカフェ”を実施しています。季節はもうすぐ春！3月3日は楽しいひな祭りですね♪

楽しくおしゃべりしながらみんなでひな人形を作しましょう。お気軽にご参加ください♪

♪日時：2月8日（土）14：00～15：30

♪場所：多文化共生サロン

♪講師：小野 眞貴子さん（四郷地区在住）

♪対象：主に四郷地区在住・在勤の方

♪定員：10名程度 ♪材料費：100円

【申込み・問合せ先】

多文化共生サロン（月～土、祝日除く）9：00～17：15

笹川6丁目29-1（笹川郵便局南隣） ☎・FAX 322-6811

Facebook



※作品の見本はサロンに置いてあります



地産物を使用した減塩料理

◆日時：2月15日（土）9：30～13：00

◆場所：四郷地区市民センター2階 調理室

◆定員：16名（先着順） ◆材料費：700円

◆主催：四郷ヘルスマイト ◆持ち物：エプロン・三角巾・マスク・ふきん

【申込み・問合せ先】

2月10日（月）までに四郷地区市民センターへ申し込みください。 ☎ 321-2021

※申し込み後、ご都合が悪くなられた場合は必ずご連絡ください。

メニューは
当日の
お楽しみ♪



ヘルスリーダーによる イキイキ教室

参加費無料
申込み不要

介護予防のための無理のないストレッチや、筋トレ、レクリエーションなどで楽しく体を動かします。お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

♣日時：2月20日（木）13：30～15：00

♣場所：四郷地区市民センター1階 和室

♣内容：ストレッチ・筋トレ体操・脳トレ・レクリエーション・歌など

◎参加される方は、マスクの着用や水分補給をお願いします。発熱や咳等の風邪症状がみられる方、基礎疾患をお持ちの方で、感染リスクを心配される方は、参加を控えていただくようお願いいたします。状況により中止となる場合があります。

◎当日は、動きやすい服装・タオル・飲み物をお持ちください。

【問合せ先】高齢福祉課 ☎ 354-8170 FAX 354-8280



2月

楽しく長生き 百歳体操



高知市から始まった「百歳体操」、各地に広がりを見せています。一緒に始めましょう！

- ★日時：2月3日・10日・17日・24日（月）13：30～15：00
- ★場所：四郷地区市民センター2階 大会議室（調理室から変わりました）
- ★主催：四郷地区老人クラブ連合会

【問合せ先】四郷地区団体事務局 ☎・FAX 322-5675

※新型コロナウイルス等の感染拡大防止のため、マスクの着用、手指の消毒をお願いします。状況により、中止となる場合があります。

月曜日に
変わりました！

主催：四郷郷土資料保存会

資料館 DE コンサート

リニューアルオープン 1周年記念コンサート

◆日時：2月24日（月・振替休日）
14：00～15：00 開場13：30

◆場所：四郷郷土資料館 2階
（旧四郷村役場 2階 大会議場）

◆定員：50名（無料、要事前申し込み）

◆出演：Pop Classic Trio フライングドクター FlyingDoctor

◆申し込み方法

【電話】

受付日時：1月25日（土）、26日（日）、2月1日（土）、2日（日）
10：00～15：00 ☎ 321-9880（四郷郷土資料館 開館日）

【メール】

受付期間：1月25日（土）10：00～2月2日（日）15：00 受信分まで
アドレス cty230510694@m4.cty-net.ne.jp

※定員の50名を超えた場合は、2月3日（月）に抽選を行い、順次結果を連絡します。

※グループでの申し込みは、1組3名以下とします。

◆注意事項

- ・資料館には駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。
- ・会場の2階へは階段のみです。昇降機はありません。
- ・資料館内は土足禁止です。スリッパはありますが、上履きをご持参いただいても構いません。

【問合せ先】四郷郷土資料館 ☎ 321-9880（開館日：土・日 9：00～16：00）



市民税・県民税・森林環境税（第4期）

納期限は 1月31日（金）です



【問合せ先】
収納推進課
☎ 354-8141

自動車文庫 2月の予定



高花平3号公園	5日(水)	10:10～11:10
四郷地区市民センター	12日(水)	13:30～14:30
笹川一丁目1号公園	13日(木)	10:00～10:40
笹川西公園	//	10:50～11:20
ピレッジハウス笹川5～10棟横	//	13:30～14:10
西日野町(老人ホームオーロラ)	20日(木)	13:30～14:10

◆1月23日(木)より「西日野町(老人ホームオーロラ)」の停車時間が変更になりました。
変更前「13:40～14:10」⇒ 変更後「13:30～14:10」

笹川交流事業「ワールドツアー in Sasagawa ② (世界の食文化を知ろう!)」が開催されました

12月7日(土)に笹川交流事業「ワールドツアー in Sasagawa ②(世界の食文化を知ろう!)」が開催され、笹川連合自治会会長、笹川地区協議会会長を始め、28名の方に参加していただきました。

日本、ブラジル、フィリピンの講師の方々から食文化の説明をしていただき、それぞれの料理を参加の皆さんに楽しんでいただきました。

日本料理としては、講師の中川有紀さん、矢田弘子さん、今村幸子さんから、おにぎり3種(白米、とりめし、赤飯)を提供いただきました。また、とりめしのような炊き込みご飯は、季節の野菜を使って作ることで、「赤飯」はお祝い事で食べることなどのお話をいただきました。



フィリピン料理としては、講師の平野カテリーンさんと中川ヴァージーさんから、フィリピン風春巻きと、フィリピン焼きそば、コーラを提供していただきました。どれも好評で、フィリピン出身のご家族からは懐かしいとのお声も頂きました。また、フィリピンでは豚の丸焼きをお祝いの時に食べるなどの地元ならではのお話もいただきました。

ブラジル料理としては、講師の竹下アンドレッサさんと息子のヒロシさんから、チキンパイとピナグレッチ(ブラジル風サラダ)、ガラナ(ジュース)を提供していただきました。

ブラジルではミキサーに材料を入れて作る料理が多いとのことでした。ブラジルの誕生日は、たくさんの料理が並び、高さ20～30cmほどの大きいバースデーケーキが出るという食文化のお話から、ブラジルの国旗の話まで幅広くお話をいただきました。

参加された皆さんは、各国の講師や参加者と交流を楽しみながら、料理をおいしく召し上がっていました。

次回は2月1日(土)に3回目の笹川交流事業を予定しています!





今年も花いっぱいプランターを西日野駅に設置

12月19日(木)午後1時半から、本年2回目の花のプランター作りを西日野にし学園の「窯業室」で始めました。これは地域にある四日市四郷高校と四日市南高校の生徒との交流を深めるとともに、西日野駅を利用する方にこのプランターをみて、あたたかい気持ちになっていただければとの思いで設置をしました。

夏と冬の年2回行われており、もう10年以上になります。駅の利用につきまして、きれいに使っていただきますようお願いいたします。



よっかいちニコニコ子育て応援券

「よっかいちニコニコ子育て応援券」とは、2人目以降の子どもを出産した後の、保護者の心身の負担を軽減するため、生まれた子の兄・姉を産後12か月までの間に、市内の一時保育や病児保育に預けたときの保育料や家事支援サービスの利用料が2回まで無料になる券です。ぜひ、ご利用ください。

※ニコニコ券を受け取るには、交付申請をしていただく必要があります。

【申請方法】

①または②のいずれかの方法により申請

①市ホームページ上の「ニコニコ券 申請フォーム」から申請

②所定の申請書を郵送または直接、こども未来課(総合会館3階)へ提出

申請書は、こども未来課、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンター(近鉄四日市駅高架下)にあります。また、市ホームページからダウンロードもできます。



【対象者】

市内在住の産婦で、2人目以降の子を出産し、生まれた子の兄・姉(小学生までの子)を養育している人



申請は
こちらから

【利用期間】

ニコニコ券を受け取った日から、出産月の12か月後の月末まで

- 一時保育(未就学児が利用できます)
- 病児保育(小学生までの子が利用できます)
- 家事支援(小学生までの子がいる世帯が利用できます)



市ホーム
ページは
こちらから

【利用方法等】

- 一時保育の予約・利用方法: 園によって異なるため、各園に直接お問い合わせください。
- 病児保育の予約・利用方法: 病児保育予約受付システム「あずかるこちゃん」で利用予約を行ってください。
- 家事支援の予約・利用方法: ホームページに記載の事業所に直接ご連絡ください。

★利用期間や方法など、詳細は市ホームページをご確認ください★

【問合せ先】こども未来課 ☎ 354-8069

第5回婚活イベント

～ゆるっとレクリエーションスポーツコン～

結婚を希望する独身の人を対象とした婚活イベントを行います。

- ★日時：2月16日（日）13：45～16：00
 - ★場所：四日市市総合体育館 多目的室2、小会議室
 - ★対象：市内に在住、または通勤するイベント当日に30～39歳の独身男女
 - ★参加費：500円（ペットボトルドリンク付き）
 - ★定員：男女各10人（応募多数の場合は抽選）
 - ★内容：誰でも楽しめる“ゆるっと”スポーツタイムや、1対1トークなどで仲を深める出会いイベント
 - ★その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり
 - ★申込み：2月6日（木）17：00までに、四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから申し込みください。
四日市マリッジサポート事務局 ☎ 355-1320 FAX 355-1321
〔安島一丁目 トナリエ四日市4階（株）デルタスタジオ内〕
専用ホームページ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>
- 【問合せ先】こども未来課 ☎ 354-8038



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

低栄養を予防しよう！

食事量が減ったり、偏った食事が続いて、「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態を低栄養といいます。低栄養になると免疫力や体力、認知機能の低下につながります。

低栄養を予防するには

- ◎1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる
- ◎主食・主菜・副菜をそろえて食べる

基本はこの2つのポイントから

なかでも

肉、魚、卵、大豆・大豆製品に含まれるたんぱく質を十分にとることが大切

★便利なものを活用

たんぱく質をしっかり取るために

★調理にひと工夫

- ・冷凍食品、レトルト食品、缶詰（ツナ缶、焼鳥缶など）を常備 
- ・納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵などを利用 
- ・下処理済みの食材（下味をつけた魚や、しゅうまい、肉団子など）を購入 

- ・いつもの料理に卵や豆腐、大豆をプラス  
- ・時間がある時に作り置きする
- ・食べやすい食材、調理法を選ぶ

日中からだを動かすことも大切です。生活習慣をふりかえて低栄養を予防しましょう♪

詳しくは四日市市公式サイトにて・・・トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報へ

【問合せ先】
健康づくり課
☎ 354-8291



三重北小学校 給食パート募集

- 募集職種：小学校給食調理員（給食パート）
- 業務内容：給食調理、運搬、後片付けなど
- 勤務日：給食実施日等（春・夏・冬休みは勤務なし）
- 勤務時間：8：30～12：30（労働時間4時間）
- 時間給：1,120円（通勤距離が片道2km以上の場合、通勤費を別途支給）
- その他：社会保険加入なし。時間給は現時点のものです。4月以降変更の可能性あり。
- 申込み：応募を希望される方は、教育総務課（☎354-8236）に電話のうえ、履歴書を提出してください。書類選考のうえ、面接を実施します。
- 応募期間：1月6日（月）～31日（金）

4月上旬からの勤務です



2月の遊び会・遊ぼう会のご案内



未就園のお子さんと保護者の方に、遊び場を提供し親子の仲間づくりの場としてご利用いただけます。参加される方は、必ず健康観察を行い、風邪症状などがある場合はご遠慮ください。

★子育て支援センター

笹川中央幼稚園 ☎ 322-1781	2月14・21・28日（金）	10：00～11：30
高花平こども園 ★ ☎ 337-8607	月～金（祝日は休み）	9：30～14：30
四郷保育園 ☎ 321-0148	2月6・13・20・27日（木）	9：30～11：30
笹川保育園 ★ ☎ 321-5510	月・火・水（祝日は休み）	9：30～14：30
	2月17日（月）さんぽに行こう	10：15出発
笹川西保育園 ☎ 322-1782	2月5・12・19・26日（水）	9：30～11：30
津田第一幼稚園 ☎ 321-8836	2月4日（火）子育て支援いちごクラブ	第1部 9：30～ 第2部 11：00～
	2月27日（木）園庭開放	10：00～12：00
津田第二幼稚園 ☎ 321-8011	2月7日（金）子育て支援いちごクラブ	第1部 9：30～ 第2部 11：00～
	2月13日（木）園庭開放	10：00～12：00
認定こども園 めぐみの園幼稚園 ☎ 321-0305	2月4日（火）赤ちゃん広場	10：00～11：00
	2月28日（金）あそぼう会	10：00～12：00
こっこ保育園 ★ ☎ 320-2055	月～土（祝日は休み） 詳しい取り組み内容は市のHPをご覧ください。	9：00～14：00
ひよこ保育園 ★ ☎ 322-1829	火・水・土（祝日は休み） ※2月4日（火）～22日（土）ひな人形を作ろう（製作時間：20分程度）	9：00～14：00
ことり保育園 ☎ 340-0500	2月21日（金）	10：00～12：00
たいすいこども園 ★ ☎ 321-1175	火・水・木（祝日は休み）	9：00～14：00